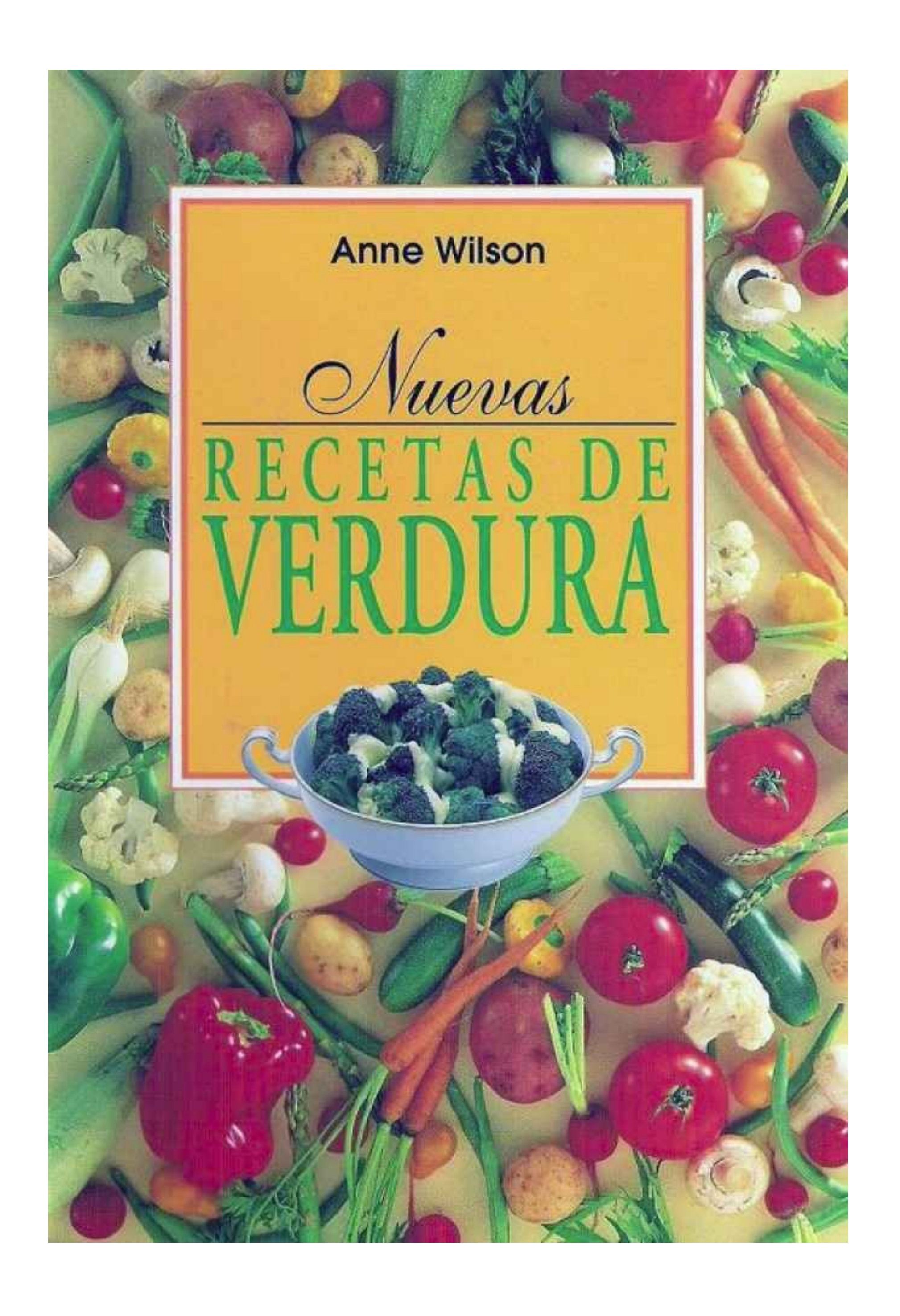
NUEVAS RECETAS DE VERDURA

ANNE WILSON



ÍNDICE

GENERALIDADES

BLANQUEAR LAS VERDURAS EN EL MICROONDAS

Cueza 2 tazas de verduras en una bolsa para congelados con ¼ de taza de agua, afianzando el cierre de la bolsa con una goma.
Hiérvalas a máxima temperatura durante 2 minutos, sumerja después la bolsa en agua helada y escurra el contenido. Las verduras blanqueadas pueden congelarse o prepararse para su consumo inmediato.
Otra manera. Emplee ¼ de taza de agua y el mismo tiempo que se indica en una receta.

INTRUSOS DEL CAMPO

Asegúrese de no encontrar pequeñas babosas o caracoles ocultos en las hortalizas recién cogidas dejando las verduras en remojo durante 30 min. en agua fría con una cucharada de vinagre.

COCER EN AGUA HIRVIENDO

Si durante la cocción de las verduras en agua hirviendo debe añadir más agua, emplee agua caliente, no fría, de lo contrario podrían endurecerse las fibras de las hortalizas.

CRUDITÉS CRUJIENTES

Las verduras troceadas o ligeramente blanqueadas, dispuestas en una fuente y servidas con una salsa cremosa resultan un delicioso aperitivo, al cual el brécol añade una nota de color. Basta con retirar las hojas, lavar el brécol bajo el chorro de agua fría y cortarlo en ramilletes.

TROCEAR CON FACILIDAD

Al trocear hortalizas crudas, en algunos casos resulta práctico cortar un extremo para asentarlas sobre una base estable. Por otra parte, es recomendable dejarlas sobre papel de cocina húmedo pan que mantengan su consistencia.

VERDURAS COCIDAS AL MICROONDAS

Las verduras deben cocerse tapadas en el horno microondas. Para que mantengan sus vitaminas y minerales, basta con añadir una pequeña cantidad de agua a la cocción.

SAL

Es aconsejable cocer las verduras sin sal, limitando su uso exclusivamente a los alimentos que resultan demasiado insípidos al paladar. Asimismo, conviene evitar su uso en la cocina cotidiana si en ella se incluye el consumo de numerosos productos procesados. Algunas verduras como la berenjena y el calabacín, se espolvorean de sal y se dejan en reposo una media hora antes de su preparación. La sal extrae los jugos amargos que contienen estas hortalizas, sobre todo si son de gran tamaño. Elimine la sal con agua corriente y seque las verduras con papel de cocina antes de cocinarlas.

VERDURAS COCIDAS
EN MICROONDAS

VERDURAS	CANTIDAD	PREPARACIÓN	MIN. DE COCCIÓN
ALCACHOFA	*2 medianas*	*¼ taza de agua*	*8-9*
APIO fresco	*2 tazas*	*2 cucharadas de agua*	*6-8*
BERENJENA troceada	*1 mediana*	*Poner en remojo, escurrir y salpicar con mantequilla*	*5-6*
BRÉCOL fresco	*250 grs.*	*Partir a lo largo con ¼ de taza de agua*	*8*
BRÉCOL congelado	*250 grs.*	*2 cucharadas de agua*	*6*
CALABACÍN troceado	*2 medianos*	*1 cucharada de mantequilla y pimienta*	*4-5*
CALABAZA	*500 grs.*	*Cortada en trozos y con cucharadas de agua*	*6*
CEBOLLA troceada	*2 medianas*	*1 cucharada de mantequilla*	*4*
COL rallada	*½ pequeña*	*Solo aclarada, sin agua con mantequilla y pimienta*	*8*
COLES DE BRUSELAS frescas	*250 grs.*	*2 cucharadas de agua*	*7-8*
COLES DE BRUSELAS congeladas	*250 grs.*	*2 cucharadas de agua*	*6*
COLIFLOR fresca	*½ cabeza*	*Partir a lo largo y con ½ taza de agua*	*10*
COLIFLOR congelada	*250 grs.*	*2 cucharadas de agua*	*7-8*
CHIRIVÍA troceada	*2 medianas*	*2 cucharadas de agua*	*5-6*
ESPÁRRAGO fresco	*250 grs.*	*2 cucharadas de agua*	*7-8*
ESPÁRRAGO congelado	*250 grs.*	*2 cucharadas de agua*	*4-5*
ESPINACAS frescas	*½ manojo*	*solo con el agua de lavado y una cucharada de mantequilla*	*6*
ESPINACAS congeladas	*250 grs.*	*sazonadas*	*5-6*
GUISANTES frescos	*250 grs.*	*2 cucharadas de agua*	*7-8*
GUISANTES congelados	*500 grs.*	*2 cucharadas de agua*	*10*
JUDÍAS frescas	*250 grs.*	*¼ de taza de agua*	*7-8*
JUDÍAS congeladas	*250 grs.*	*2 cucharadas de agua*	*6*
MAZORCA DE MAÍZ fresca	*2*	*con mantequilla y pimienta*	*5*
MAZORCA DE MAÍZ congelada	*500 grs.*	*Igual*	*6*
PATATA hervida	*500 grs.*	*Cortada en cuartos con ¼ de taza de agua*	*8-10*
PATATA con piel	*2 medianas*	*Pinchar la piel, untar con aceite y voltear a los 3 min.*	*6*
SETAS frescas	*250 grs.*	*Enteras o picadas y un poco de mantequilla*	*3*
TOMATE troceado	*2*	*Aliñado y con mantequilla*	*2-3*
TOMATE partido	*6 mitades*	*Aliñado y con mantequilla*	*3-4*
ZANAHORIA fresca	*4 troceadas*	*¼ taza de agua*	*8*
ZANAHORIA congelada	*250 grs.*	*2 cucharadas de agua*	*5-6*

ESPÁRRAGOS



Este aristócrata del mundo de las verduras ha sido apreciado por los gastrónomos durante milenios. De hecho, se han descubierto pinturas de plantas de espárrago en tumbas egipcias de 5.000 años de antigüedad. Por suerte esta distinguida hortaliza puede encontrarse todavía, y los tallos de espárrago frescos se venden en cantidades considerables en los mercados de frutas y verduras a precios bastante razonables.
Actualmente existen dos variedades principales: el espárrago blanco grueso, muy apreciado en Francia por su delicadeza y su finísimo sabor, y el espárrago verde delgado, de sabor más aromático y textura menos fibrosa que el blanco

PUNTAS DEL ESPÁRRAGO
Las puntas tiernas del espárrago verde resultan deliciosas en tortillas, quiches y ensaladas, También se preparan salteadas, hasta que quedan tiernas y crujientes. La acción del fuego fuerte cuece las verduras con rapidez, conservándose al máximo su sabor.

ELEGIR EL ESPÁRRAGO
Elija los tallos rectos, con los extremos frescos y las puntas consistentes y cerradas. Consérvelos rapados en el frigorífico, con un poco de agua si no va a utilizarlos al instante.

PELAR EL ESPÁRRAGO
Si el tallo del espárrago es duro y de grosor considerable, debe pelarse la parte inferior del mismo con un pelador hasta llegar a la parte tierna del interior. Cocidos sin más, el sabor de los tallos resulta de una delicadeza exquisita.

COCER A ESPÁRRAGO DE PIE
Los espárragos frescos se cuecen a la perfección de pie en ollas especiales, altas, estrechas, de acero y con una rejilla adecuada, con 3 ó 4 cm. de agua. Los tallos quedan tiernos y las puntas se mantienen crujientes.

ESPÁRRAGOS EN CONSERVA
Para evitar dañar las puntas delicadas de los espárragos en conserva, abra la lata por la parte inferior y no por la superior.

COCER EL ESPÁRRAGO
La mejor forma de cocer el espárrago consiste en hervirlo por haces en una olla grande con 4 cm. de agua. Lleve el agua a ebullición, introduzca los manojos de espárragos y déjelos cocer tapados hasta que estén tiernos. Si las puntas asoman por el borde de la olla, improvise una tapa con papel de aluminio.
Los Romanos solían emplear la expresión "En menos tiempo del que tardan los espárragos en cocerse", cuando deseaban realizar una acción con suma rapidez. No existe mejor ejemplo para ilustrar la necesidad de cocer esta hortaliza en un breve espacio de tiempo, hasta que queda tierna sin llegar a perder la consistencia. Pruebe los espárragos delgados tras 4 ó 5 minutos de cocción, y los gruesos tras 8 minutos.
Se sirven calientes con mantequilla fundida o salsa Holandesa, o cocidos y en frío con vinagreta. También se utilizan en sopas, quiches, suflés y como guarnición.

ESPÁRRAGOS CON ADEREZO TAILANDÉS



INGREDIENTES: Para 6-8 personas
2 manojos de espárragos frescos
1 cebolla pequeña, cortada en aros
½ taza de cilantro picado
¼ taza de aceite vegetal
1 cucharada de zumo de lima o limón
1 cucharada de salsa de pescado embotellada
una pizca de guindilla roja seca troceada
hojas grandes de lechuga para decorar

PREPARACIÓN:
Recorte los extremos duros de los tallos y córtelos en diagonal en trozos de 8 cm. Cuézalos al vapor en un cazo tapado con agua hirviendo hasta que estén tiernos„de 4 a 6 minutos. Páselos por el chorro del agua fría y déjelos escurrir sobre papel de cocina. Remueva los espárragos junto con los aros de cebolla, la menta y el cilantro. Tápelo todo y refrigérelo de 2 a 3 horas antes de servir. Mezcle el aceite, el zumo, la salsa de pescado y la guindilla; rocíe con este aderezo los espárragos y dispóngalos sobre las hojas de lechuga.

BISTEC DE TERNERA CON SALSA DE LIMÓN

INGREDIENTES: Para 4 personas
1 manojo de espárragos frescos (12 tallos)
8 gambas cocidas
4 bistec de ternera magra
Harina
30 g de mantequilla
1 cucharada de zumo de limón
1/3 de taza de caldo de pollo
1/3 de taza de nata líquida o leche desnatada evaporada
2 yemas de huevo
30 g. de mantequilla adicional
1 cucharada de cebollino picado

PREPARACIÓN:
Ponga los espárragos a cocer en agua hirviendo hasta que estén tiernos de 10 a 12 min. Páselos por el chorro del agua fría, escúrralos y corte los extremos duros. Pele las gambas y retíreles el hilo intestinal. Limpie la carne de grasa y nervios; golpéela hasta que quede fina. Enharínela sacudiendo el exceso de harina. En una sartén con mantequilla derretida rehogue la ternera 4 o 5 min. por cada lado. Retírela del fuego y manténgala caliente. Aclare la sartén para preparar en ella la salsa. Mezcle el caldo, el zumo de limón, la nata líquida y las yemas de huevo en la sartén removiendo todo a fuego lento hasta que se caliente, sin llegar a hervir. Agregue poco a poco la mantequilla adicional, removiendo constantemente hasta que la mezcla vaya espesándose, sin dejar que hierva. Añada el cebollino y condimente al gusto. Cubra cada bistec con tres espárragos y dos gambas y con salsa de limón.

JUDÍAS VERDES



Las judías verdes eran conocidas en ciertos lugares como judías de hebra, por ser ésta una parte de la vaina que debía retirarse. En muchos casos, el desarrollo en el cultivo de las vainas ha permitido que puedan partirse fácil mente y si se trata de vainas jóvenes y tiernas, basta con despuntarlas antes de su cocción. Se comercializan frescas en cualquier época del año.

LA HISTORIA DE LAS JUDÍAS

Las judías verdes se introdujeron en Europa procedentes de América Central y hoy en día su consumo se ha extendido en todo el mundo. Entre las múltiples variedades existentes se incluyen la judía española, la judía amarilla y la judía esparraguera, originaria del sureste asiático. Cortadas las vainas en trozos pequeños, las cualidades de cocción rápida y el sabor exquisito, hacen de esta verdura un recurso ideal en cualquier plato de salteado rápido.

JUDÍAS VERDES
EN SALSA SABROSA

INGREDIENTES: Para 4 personas

500 gr. de judías verdes
20 gr. De mantequilla
1 cucharada de salsa Worcestershire
1 cucharada de zumo de limón
Piel de limón cortada en tiras para decorar.

PREPARACIÓN:

Despunte las judías y córtelas en trozos de 5 cm. Póngalas en agua hirviendo y déjelas cocer de de 10 a 12 min. o bien cocínelas al micoondas, tapadas, en ¼ de taza de agua a máxima potencia de 8 a 10 minutos.

Enfríelas bajo el grifo y escúrralas.

Derrita la mantequilla en una sartén y añada la salsa, el zumo de limón y las judías escurridas. Remueva hasta que las judías queden bien bañadas y calientes, durante 1 o 2 minutos.

Condiméntelas al gusto y sírvalas decoradas con piel de limón.

JUDÍAS VERDES
CON SALSA SATAY

INGREDIENTES: Para 4-6 personas
250 g de judías verdes
¼ de cacahuetes tostados y salados
1 cucharada de azúcar
2 cucharadas de salsa de soja clara
Un poco de caldo de pollo



PREPARACIÓN:
Despunte las judías, póngalas en agua hirviendo y déjelas cocer de 10 a 12 minutos o bien cocínelas al microondas tapadas en ¼ de taza de agua a máxima potencia de 8 a 10 min. Enfríelas bajo el grifo, escúrralas y déjelas secar sobre papel de cocina.
Córtelas diagonalmente en tiras finas y alargadas, tápelas y déjelas en la nevera hasta el momento de consumirlas.
Muela bien los cacahuetes en una picadora o batidora eléctrica, añadir el azúcar, la salsa de soja y suficiente caldo para espesar la salsa. Bañe con ella las judías.

JUDÍAS VERDES
ORIENTALES

INGREDIENTES: Para personas
750 g de judías verdes
2 cucharadas de aceite
1 cucharadita de jengibre fresco rallado
2 dientes de ajo majados
1 tallo de apio troceado
250 g de castañas de agua escurridas y partidas por la mitad
1 guindilla roja fresca pequeña sin semillas y troceada
¼ de taza de caldo de pollo



PREPARACIÓN:
Despunte las judías. En una sartén o wok con aceite caliente, saltee el jengibre y el ajo durante 1 minuto. Incorpore el apio y las castañas de agua y remueva durante 2 minutos hasta que el apio esté tierno. Retire las verduras con una espumadera.
Agregue las judías y la guindilla a la sartén y saltéelas durante 1 min. Vierta el caldo y llévelo a ebullición, baje el fuego, tape la sartén y deje hervir todo hasta que las judías estén tiernas de 8 a 10 minutos. Incorpore de nuevo el apio *y* las castañas de agua y caliéntelo todo durante 1 ó 2 minutos más

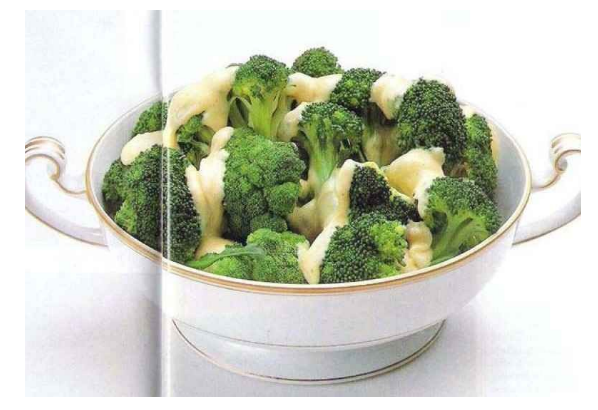
BRÉCOL

El brécol, originario del sur de Europa, constituía una hortaliza de uso común ya en la antigua Roma, La aceptación de la que goza actualmente se debe a Estados Unidos, país donde se ha extendido su cultivo tan solo desde 1900.
Los repollos del brécol están formados por brotes verdes plenamente desarrollados, dispuestos en pequeños tallos carnosos. Existen también variedades con reflejos morados. Elija los repollos compactos de color verde oscuro y con tallos rectos. Las hojas más tiernas y los tallos carnosos también son comestibles, al igual que las rosetas más pequeñas, empleadas en sopas y ensaladas.
Los tallos del brécol pelados, troceados y salteados, resultan un sugerente acompañamiento vegetal, y cocidos ligeramente al vapor suponen un sustituto ideal de los espárragos frescos en tartas saladas y rellenos.
Como hortaliza se sirve crudo o hervido, y resulta delicioso cocido al vapor y servido con mantequilla derretida, o con salsa holandesa o bearnesa. No debe cocerse en exceso, ya que si se hierve tapado durante demasiado tiempo pierde color y adquiere un tono cetrino nada apetitoso. Se conserva guardado sin lavar en el cajón de las verduras o en un recipiente tapado en la parte inferior de la nevera. Si eli brécol presenta un ton amarillento, úselo inmediatamente.

CRUDITÉS CRUJIENTES

Las verduras troceadas o ligeramente blanqueadas, dispuestas en una fuente y servidas con una salsa cremosa resultan un delicioso aperitivo, al cual el brécol añade una nota de color. Basta con retirar las hojas, lavar el brécol bajo el chorro de agua fría y cortarlo en ramilletes.

BRÉCOL CON SALSA
DE RÁBANO PICANTE



INGREDIENTES: Para 6 personas
60 g de mantequilla fundida
¼ de taza de mayonesa
2 cucharadas de salsa de rábano picante
1 cebolla pequeña, rallada
¼ de cucharadita de mostaza en polvo
Una pizca de pimentón
1 brécol fresco y grande
1 cucharada de zumo de limón
20 g de mantequilla, adicional

PREPARACIÓN:
Mezcle la mantequilla fundida, la mayonesa, la salsa de rábano picante, la cebolla, la mostaza y el pimentón. Condimente la mezcla al gusto y refrigérela.
Corte el brécol en ramilletes y cuézalos en agua hirviendo de 6 a 8 min. o al microondas tapados en ¼ de agua a máxima potencia, de 5 a 6 minutos.
Enfríelos bajo el grifo y escúrralos.
Rehóguelos con zumo de limón y la mantequilla adicional y sírvalos con la salsa de rábano picante.
VARIANTE:
Para obtener una deliciosa salsa fuerte pero baja en calorías sustituya ½ taza de mayonesa por ½ taza de yogur natural desnatado

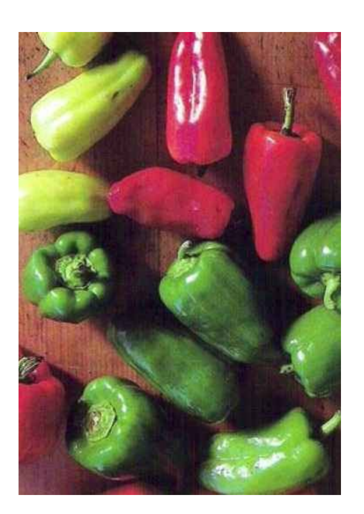
STRUDEL DE BRÉCOL
Y DOS QUESOS

INGREDIENTES: Para 4 personas
1 brécol grande
½ coliflor pequeña
1 cebolla finamente picada
1 diente de ajo majado
2 cucharadas de harina
1 taza de leche
2 cucharadas de queso Parmesano rallado
8 láminas de pasta filo
60 g. de mantequilla adicional fundida
1 taza de Mozzarella rallada



PREPARACIÓN:
Corte el brécol y la coliflor en ramilletes y cuézalos en agua hirviendo de 8 a 10 minutos o al microondas tapados en ¼ de taza de agua a máxima potencia de 6 a 7 minutos. Enfríelos bajo el grifo y escúrralos.
En un cazo con mantequilla fundida saltee la cebolla y el ajo hasta que estén tiernos, agregue la harina y rehóguelo todo durante 1 minuto. Retire el cazo del fuego e incorpore poco a poco la leche. Vuelva a ponerlo al fuego y remueva constantemente hasta que la salsa hierva y se espese. Añada el queso Parmesano, el brécol y la coliflor.
Unte las laminas de pasta filo de mantequilla fundida. Distribuya el relleno sobre el borde de uno de los lados largos de la pasta, dejando un margen de 5 cm. alrededor.
Esparza la Mozzarella sobre el relleno, doble los extremos hacia dentro, enrolle la pasta y séllela. Úntela de mantequilla fundida, colóquela en una fuente de horno con la unión hacia abajo y hornéela a 200º ½ hora o hasta que se dore.
Consejo práctico:
La pasta filo puede sustituirse por una lámina de pasta de hojaldre preparada. Extiéndala hasta obtener una lámina fina de 27 X 25 cm. que empleará como pasta filo.

PIMIENTOS



Además de los pimientos rojos y verdes existen variedades de color amarillo, morado y negro entre otras. Los frutos de esta planta herbácea presentan formas varias con final rectangular, romo o en punta.
Originario de la América tropical, el pimiento se cultiva actualmente en todo el mundo y constituye un alimento básico en la cocina de numerosos países
Ofrece un sabor característico con un suave toque entre dulce y picante.
Con la maduración del fruto aumenta su contenido en vitaminas y minerales.
Se consume como hortaliza tanto hervido como crudo en ensaladas. El pimiento verde se cuece muy poco para retener al máximo el color brillante de su piel y su crujiente textura. Las variedades rojas conservan mejor el color de la piel y resultan más vistosas en platos que requieren una opción prolongada.

PEPERONATA



INGREDIENTES para 6 tazas:
4 cebollas grandes, cortadas en rodajas gruesas
5 pimientos rojos, sin semilla y cortados en tiritas
½ taza de agua
½ taza de perejil picado
4 dientes de ajo, troceados
1 cucharada de azúcar
2 cucharadas de alcaparras escurridas
2 cucharadas de vinagre de vino blanco

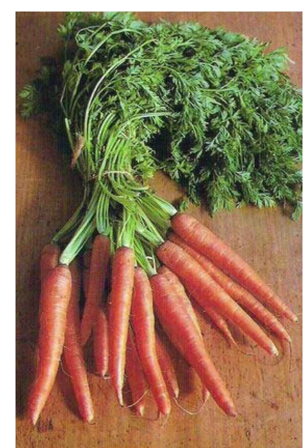
PREPARACIÓN:
En un cazo grande con aceite caliente saltee la cebolla hasta que esté tierna sin llegar a dorarse. Añada el pimiento y el agua y deje hervir a fuego lento, removiendo de vez en cuando, unos 20 minutos hasta que el pimiento se ablande.
Incorpore el resto de los ingredientes y llévelo todo a ebullición. Baje el fuego y deje hervir unos 10 ó 15 minutos hasta que adquiera una consistencia almibarada. Condimente al gusto.
Una vez fría, introduzca la peperonata en tarros de conserva, indicando el nombre y la fecha y guárdela en la nevera. Se recomienda servirla a temperatura ambiente.

PIMIENTOS RELLENOS
CON ATÚN Y PASTA

INGREDIENTES para 6 personas:
3 pimientos verdes grandes
1 cucharada de aceite de oliva
1 cebolla finamente picada
1 tallo de apio finamente picado
1 ½ tazas de pasta tipo risone cocida
425 g. de atún en lata
1 ½ cucharadas de vinagre de sidra
2 cucharadas de aceitunas negras picadas
2 huevos duros
¾ de taza de queso Mozzarella rallado
1 cucharada de queso Parmesano rallado
Pimentón

PREPARACIÓN:
Parta los pimientos longitudinalmente y retire las semillas. Blanquéelos en agua hirviendo durante 2 o 3 minutos y enfríelos bajo el grifo o bien cocínelos al microondas tapados durante 1 o 2 minutos a máxima potencia.
En una sartén con aceite caliente saltee el apio y la cebolla hasta que ésta, se dore, 2 o 3 minutos. Añada removiendo la pasta, el atún, el vinagre, las aceitunas y los huevos cortados en cuartos. Condimente al gusto. Rellene las mitades de pimiento con el preparado de atún. Mezcle los quesos, espárzalos sobre el relleno y espolvoréela con pimentón. Hornee los pimientos en una fuente de horno a 180º de 25 a 30 minutos o bien cocínelos en el microondas sin tapar a media potencia durante 10 minutos.

ZANAHORIA



La zanahoria se viene utilizando desde hace al menos 2.000 años y hoy en día se cultiva en todo el mundo como una de las hortalizas imprescindibles en sopas, estofados y potajes. El llamativo color naranja de la raíz, y su agradable textura han contribuido a la popularidad de esta hortaliza, que se consume tanto cocida y servida a modo de acompañamiento de platos principales corno cruda en ensaladas.
Además de asequible, la zanahoria es sumamente nutritiva, con un alto índice de caroteno (fuente de vitamina A) y un contenido considerable de minerales, así como de azúcar, probablemente una de las razones por las cuales cruda resulta tan apetitosa para los niños.

CORTAR EN JULIANA
Para cortar las zanahorias en juliana, pártalas por la mitad transversalmente y luego longitudinalmente. Continúe cortándolas a lo largo para obtener finos bastoncitos.

ZANAHORIAS EN DADOS
Emplee un cuchillo afilado de verduras para cortar tiras de 1,5 cm de ancho y corte estas después transversalmente en dados de 1´5 cm.

ZANAHORIAS EN DADITOS
Siga el mismo procedimiento que para cortar las zanahorias en dados, pero haciendo los trozos más pequeños. Los daditos suelen ser de 5 mm.

ZANAHORIAS TIERNAS Y DULCES
Las zanahorias jóvenes suelen ser las más tiernas y dulces. Dado que las vitaminas se encuentran próximas a la corteza, es recomendable frotar la piel con un cepillo duro para verduras o pelar finamente la zanahoria. Córtela en rodajas, en juliana o déjela entera si es muy pequeña. También se prepara rallada gruesa para ensaladas. Resulta deliciosa en platos dulces, como lo demuestra el tradicional pastel de zanahorias.

SOPA DE ZANAHORIAS

INGREDIENTES para 4 personas:
30 g de mantequilla
6 zanahorias troceadas
1 diente de ajo majado
1 cebolla, picada
2 patatas medianas cortadas en dados
1 L. de caldo de pollo
374 de taza de crema agria o yogur
2 cucharadas de hierbas picadas para decorar



PREPARACIÓN:
Derrita la mantequilla en una cacerola grande y rehogue en ella la zanahoria, el ajo y la cebolla durante 2 ó 3 minutos. Añada removiendo la patata, baje el fuego al mínimo, tape la cacerola y haga sudar las verduras 4 ó 5 minutos. Incorpore el caldo y llévelo todo a ebullición. Condimente al gusto, baje el fuego y deje hervir la sopa tapada durante 25 minutos. Reduzca a puré la sopa con una picadora o una batidora. Sírvala en cuencos individuales, decorada con una cucharada de crema agria o de yogur y adornada con hierbas.

TARTA DE ZANAHORIA
Y QUESO FETA

INGREDIENTES para 4/ 6 personas:
4 lonchas de bacon limpias de grasa y picadas
2 cebollas picadas
1 zanahoria grande rallada
1 cucharada de aceite
5 láminas de pasta filo
60 g de mantequilla derretida
125 g de queso Feta desmenuzado en trocitos
3 huevos
1 1/4 tazas de leche
½ taza de queso sabroso rallado

PREPARACIÓN:
Rehogue el bacon, las cebollas y la zanahoria en aceite hasta que la cebolla esté tierna y el bacon crujiente, 2 ó 3 minutos. Doble las láminas de pasta filo por la mitad para que se formen 5 capas dables. Coloque una de ellas en un molde para tartas de 23 cm engrasado, dejando que sobresalgan las esquinas, y úntela con mantequilla derretida. Disponga una segunda capa cruzada sobre la primera, con las esquinas escalonadas de forma, que queden 8 vértices alrededor del molde. Unte de nuevo con mantequilla y repita la operación con las hojas restantes para formar la base de la tarta. Extienda sobre el molde la mezcla preparada y espolvoréela con queso Feta. Bata los huevos, junto con la leche, viértalo todo con cuidado sobre el relleno y espolvoréelo con el queso sabroso. Hornee la tarta a 180º de 40 a 45 minutos o hasta que esté consistente y cuajada al probarla. Sírvala caliente o tibia con una ensalada verde y pan crujiente.

PASTEL DE ZANAHORIA
RALLADA CON GLASEADO DE CARAMELO

INGREDIENTES para 12 personas:
½ taza de sultanas
1 cucharada de café soluble
1/2 taza de agua
90 g. de mantequilla
1 cucharadita de esencia de vainilla
1 taza de azúcar moreno, bien apretado
1 huevo
1 y 1/2 tazas de harina de fuerza
1/2 cucharadita de canela molida
1/2 cucharadita de bicarbonato de sosa
2 zanahorias pequeñas
Glaseado de Caramelo:
2 cucharadas de azúcar moreno
30 g de mantequilla
1 cucharada de leche
1taza de azúcar glas
½ taza de pacanas picadas

PREPARACIÓN:
Engrase y cubra un molde llano de 19 X 29 cm. Mezcle las sultanas, el café y el agua en un cazo, lleve todo a ebullición, retírelo del fuego y déjelo enfriar a temperatura ambiente.
Bata la mantequilla, la esencia y el azúcar hasta obtener una mezcla ligera y esponjosa. Incorpore el huevo sin dejar de batir y mézclelo todo con los ingredientes secos tamizados alternándolo con la mezcla de sultanas.
Distribuya la mezcla en el molde preparado y hornee a 180º de 25 a 30 min.
Extienda el glaseado por encima y decore con pacanas. Deje enfriar en el molde antes de cortar.
Glaseado de Caramelo:
Ponga al fuego un cazo con el azúcar moreno, la mantequilla y la leche y remueva constantemente hasta que hierva hasta que se espese la mezcla. Añada poco a poco el azúcar glass.

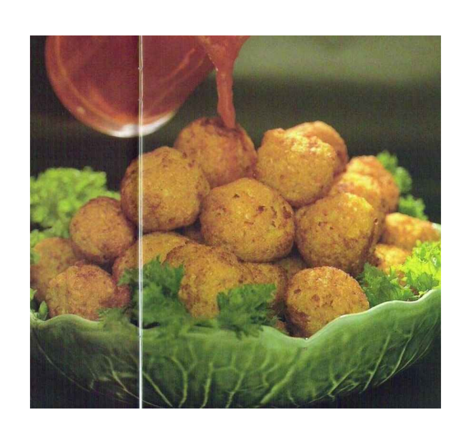
COLIFLOR



Según narra la historia el cultivo de la coliflor se inició en Oriente Medio ya en siglo VI a.C y se extendió en Europa lucia el siglo XVI.
Al igual que su pariente el brécol, la coliflor se cultiva por la inflorescencia de la planta antes de alcanzar su pleno desarrollo, constituyendo una inestimable fuente de calcio.
El repollo en estado óptimo presenta pequeñas cabezas blancas cerradas y compactas y hojas verdes, jugosas y frescas.
Antes de cocerse deben retirarse las hojas externas más gruesas, dejando unas pocas tiernas alrededor de la pella para mantener los ramitos intactos durante la cocción.
La coliflor suele servirse gratinada aunque sus ramilletes separados se emplean también para ensaladas. Basta con blanquear los ramilletes en agua hirviendo salada, escurrirlos, enfriarlos bajo el grifo y secarlos bien.
Los repollos que presentan manchas o desperfectos, conviene consumirlos al poco tiempo de ser comprados antes de que se deterioren en exceso.
Para conservar la coliflor, debe retirar las hojas verdes externas y envolverla sin apretar con film transparente o dentro de una bolsa de plástico grande. Guárdela en el cajón de las verduras o en la parte inferior del frigorífico.

COCER LA COLIFLOR
Se dice que el mal olor de la coliflor al cocerse disminuye si se echan unas cuantas nueces con cáscara en el agua de hervir.

KOFTAS DE COLIFLOR
CON SALSA DE TOMATE

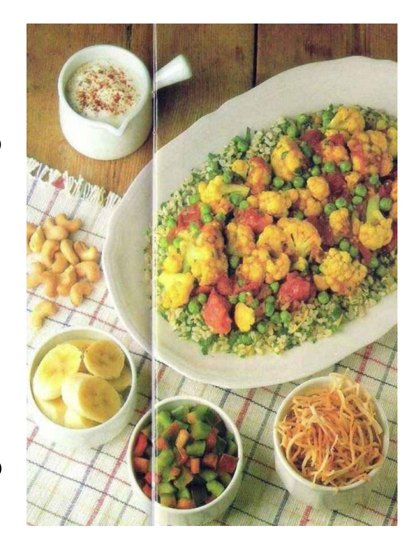


INGREDIENTES para 6-8 personas:
Koftas:
1 ½ coliflores grandes
¾ de taza de harina besan (harina de garbanzos)
1 cucharadita de comino
1 cucharadita de cilantro seco
1 cucharadita de cúrcuma
¼ de cucharadita de jengibre molido
½ cucharadita de alholva molida
1/2 cucharadita de pimienta de Cayena
1 huevo ligeramente batido
Ghee para freír
Salsa de tomate:
12 tomates maduros, pelados y hechos puré
1 cucharada de azúcar moreno
1 hoja de laurel
1 cucharada de pimentón
30 g. de mantequilla
1 cucharadita de albahaca seca

PREPARACIÓN:
Salsa de tomate:
Vierta el puré de tomate en una cacerola y llévelo a ebullición. Añada el azúcar moreno, la hoja de laurel, el pimentón, la mantequilla y la albahaca y deje hervir todo sin tapar hasta que se espese la mezcla. Condimente al gusto y mantenga caliente la salsa hasta que se necesite.
Mientras tanto para preparar las koftas, ralle fina la coliflor, incorpore después la harina de garbanzos, todas las especias y el huevo. Condimente al gusto y mézclelo todo bien.
Caliente el ghee en una sartén honda de paredes rectas. Elabore las albóndigas del tamaño de una nuez con la mezcla de coliflor y fríalas en tandas pequeñas hasta que adquieran consistencia y estén doradas.
Sáquelas del fuego, escúrralas sobre papel de cocina y aderécelas en una fuente. Nápelas con la salsa de tomate caliente, dejando que se empapen un poco antes de servirlas.
NOTA:
Conviene rallar la coliflor justo antes de utilizarla para evitar que se humedezca en exceso

CURRY DE COLIFLOR
CON ARROZ INTEGRAL AL PEREJIL

INGREDIENTES para 4-6 personas:



¼ de taza de aceite
1 cucharadita de jengibre fresco rallado
1 diente de ajo majado
½ cucharadita de cúrcuma, de cilantro y de comino molidos
½ cucharadita de semillas de mostaza blanca
¼ de cucharadita de pimienta de Cayena
1 coliflor mediana, limpia de hojas y cortada en ramilletes
1 ¼ tazas de agua o de caldo de verduras
1 taza de guisantes congelados
2 tomates maduros picados (o una taza de tomates en lata, picados y escurridos)
2-3 cucharadas de perejil picado
½ taza de anacardos tostados u otro tipo similar de fruto seco
Guarnición variada
Entre los ingredientes que componen el surtido de guarniciones simples para el curry se incluyen rodajas de plátano, yogur, tiras de coco tostado, daditos de pimiento verde y rojo, trozos de piña…



PREPARACIÓN:
Caliente el aceite en una cacerola grande y saltee ligeramente el jengibre, el ajo y las especias sin dejar que se doren.
Agregue la coliflor y el agua, remuévalo todo y póngalo a hervir. Tape la cacerola y déjelo cocer todo hasta que la coliflor esté tierna, unos 10 min.
Incorpore removiendo los guisantes, los tomates y el perejil y déjelo cocer todo sin tapar hasta que los guisantes estén tiernos, unos 4 o 5 min. Añada los frutos secos y sírvalo todo sobre un lecho de arroz integral al perejil.

ARROZ INTEGRAL AL PEREJIL
INGREDIENTES
1 ½ taza de arroz integral de cocción rápida
1 manojo de perejil picado
1 ½ cucharadas de ralladura de limón
½ cucharadita de granos de pimienta negra machacados
PREPARACIÓN:
Cueza el arroz en abundante agua hirviendo, siguiendo las instrucciones de cocción del paquete, unos 12 o 15 min. Escúrralo y mézclelo con los ingredientes restantes.

GRATINADO DE COLIFLOR
Y TOMATE

INGREDIENTES para 6 personas:
1 coliflor cortada en ramilletes
500 g. de tomates sin corazón ni piel, troceados
Sal y pimienta
100 g. de mantequilla derretida
½ taza de pan recién rallado
½ taza de queso Cheddar rallado
½ taza de queso Parmesano rallado

PREPARACIÓN:
Cueza la coliflor en agua hirviendo salada hasta que esté tierna, escúrrala y enfríela bajo el chorro del agua fría.
Disponga la coliflor y los tomates en una fuente engrasada, sazone con sal y pimienta y vierta por encima la mantequilla. Mezcle el pan rallado y los quesos. Esparza todo por encima y báñelo con el resto de la mantequilla.
Cuézalo a 190º en el horno previamente calentado durante 30 min. O hasta que empiecen a formarse burbujas en la superficie.

MAÍZ



El maíz, originario de la América tropical, constituía el alimento básico de los indios. Desde su introducción en Europa por Colón, el cultivo de esta planta se ha extendido a todas las zonas del mundo. El maíz que se compra recién cogido conserva todo su sabor. Elija mazorcas de farfolla cerrada y punta con la envoltura en buen estado. Evite adquirir maíz con la farfolla retirada y envuelto en plástico. Los granos deben ser consistentes y lisos al tacto y húmedos en el centro. Si presentan un color amarillo oscuro y un aspecto seco, no conviene comprar el maíz, ya que resultará duro y leñoso.

El maíz se conserva guardado en la parte superior del frigorífico dentro de una bolsa de papel. Se recomienda consumirlo el mismo día de su adquisición. No conviene guardarlo más de dos días.

En lugar de conservarlo sin cocer durante un periodo de tiempo más prolongado del necesario, es preferible cocerlo hasta que esté tierno, escurrirlo y enfriarlo rápidamente.

Guárdelo en la nevera envuelto en film transparente hasta un máximo de dos días. Para recalentarlo, basta con cubrirlo con agua hirviendo hasta que se caliente.

Las mazorcas de maíz constituyen sin duda la forma más conocida de servir el maíz dulce. Ponga las mazorcas en agua hirviendo sin sal, ya que el agua salada endurece la fibra. Añada una pizca de azúcar, para realzar así el exquisito dulzor del maíz. Hiérvelo durante unos 8 minutos o hasta que esté tierno. Sírvalo al instante con mantequilla, sal y pimienta o con mantequilla a las hierbas.

Para asarlas, retire la farfolla y las hebras y úntelas con mantequilla. Envuelva cada mazorca en papel de aluminio y áselas hasta que estén tiernas (unos 20 min.) girándolas con frecuencia.

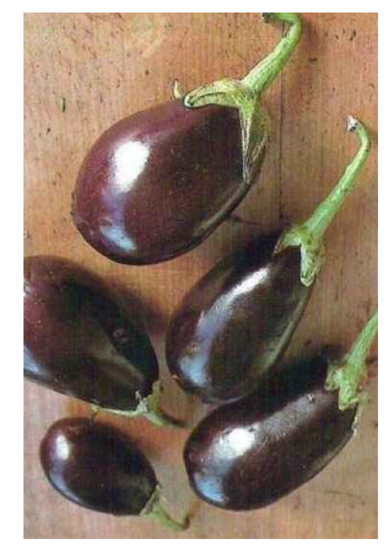
SOPA DE MAÍZ MEXICANA
CON LIMÓN



INGREDIENTES para 6 personas:
1 cebolla pequeña, picada
1 diente de ajo picado
30 g. de mantequilla
2 tazas de granos de maíz frescos, en conserva o congelados
½ a 1 cucharadita de guindilla picante en polvo (o unas gotitas de salsa de pimiento picante embotellada)
3 tazas de caldo de pollo
1 taza de leche
2 huevos
¼ de taza de zumo de limón
Crema agria
La parte verde picada de unas cebolletas, para decorar (opcional)
Tiras finas de piel de limón

PREPARACIÓN:
En una cacerola mediana, rehogue la cebolla y el ajo en mantequilla unos 3 min. Hasta que se doren. Añada el maíz y la guindilla en polvo. Agregue el caldo y póngalo todo a cocer. Baje el fuego y déjelo todo hervir unos 20 min.
Cuele la sopa en un cuenco grande. Pase los ingredientes sólidos por una picadora o batidora unos 30 seg., hasta obtener una mezcla espesa. Pásela a la cacerola, añada el líquido escurrido y la leche, llévelo a ebullición y baje el fuego.
Bate ligeramente los huevos junto con el zumo de limón. Agregue despacio un poco de la sopa caliente y viértalo todo en la cacerola. Caliente la sopa a fuego lento, removiendo, durante 1 min., sin dejar que hierva.
Sírvala en cuencos calentados, decorada con crema agria, cebolleta picada y piel de limón.

BERENJENA



La berenjena, hortaliza estrechamente emparentada con la patata, se vende durante todo el año, si bien resulta más abundante y barata en verano.
Su fruto grande y de piel satinada, presenta formas, colores y tamaños muy diversos. Probablemente la variedad más conocida sea la berenjena ovalada de color morado oscuro, aunque también existe una variedad blanca con forma de huevo y otra de fruto pequeño y redondo. La berenjena alargada, delgada y de piel violeta, es la más apreciada en el sureste asiático y constituye un ingrediente de uso común en la cocina Japonesa.

ELEGIR LA BERENJENA

Elija berenjenas jóvenes y firmes al tacto, de piel tersa y brillante y sin zonas blandas. La piel de esta hortaliza es rica en vitaminas, por lo que conviene no retirarla al cocer la berenjena. Esta siempre se consume cocinada, y puede prepararse cortada en rodajas y frita, guisada, rellena, al horno o como encurtido.

PURÉ DE BERENJENA

INGREDIENTES para 6-8 personas:
2-3 berenjenas sin pelar de tamaño entre pequeño y mediano.
Zumo de 1 limón
1 cucharada de aceite
2 dientes de ajo majados
125 g. de queso fresco
2 cucharadas de yogur
Aceitunas negras para decorar
Pimentón para adornar

PREPARACIÓN:
Coloque las berenjenas en una fuente de horno y cuézalas durante una hora a 180º.
Pártala longitudinalmente por la mitad, extraiga la pulpa y hágala puré en una picadora o batidora. Añada el zumo de limón, el aceite, el ajo, el queso fresco y el yogur y mézclelo todo hasta obtener una pasta homogénea.
Pase el puré a un cuenco y refrigérelo durante varias horas. Decórelo con aceitunas y pimentón. Puede servirlo en las mitades de berenjena limpias de pulpa.

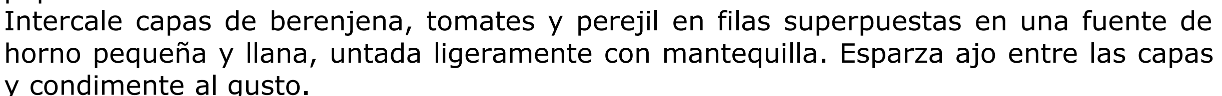
BERENJENAS Y TOMATES
AL HORNO

INGREDIENTES para 6 personas:



2 berenjenas sin pelar de tamaño entre pequeño y mediano cortadas en rodajas finas.
1 cucharada de sal
4 o 5 tomates de tamaño entre mediano y grandes troceados
½ taza de perejil picado
2 dientes de ajo finamente picados
½ taza de caldo de pollo o carne, o vino blanco seco
1/3 de taza de queso Parmesano rallado
Ramitas de perejil para decorar

PREPARACIÓN:
En un colador, espolvoree las berenjenas de sal y déjelas reposar 30 o 40 min. Escúrrelas bien y séquelas con papel de cocina.



Intercale capas de berenjena, tomates y perejil en filas superpuestas en una fuente de horno pequeña y llana, untada ligeramente con mantequilla. Esparza ajo entre las capas y condimente al gusto.
Vierta el caldo o el vino por encima y espolvoréelo de queso. Tape la fuente y hornee 30 min. a 200º.
Destape la fuente y siga horneando las hortalizas hasta que se doren durante 20 min. más, rociándolos con los jugos de la cocción. Espolvoréela con perejil.
NOTA:
Si se secan demasiado durante la cocción agregue un poco más de caldo o vino.

PUERRO



Originario probablemente del Mediterráneo oriental y del próximo oriente, el puerro se cultivaba ya en la antigüedad. Se dice que el emperador Nerón consumía cantidades ingentes de esta verdura para mejorar la voz

PUERROS DELICIOSOS

Es de todos conocido el delicioso sabor del puerro en sopas, estofados y sabrosas quiches. Sin embargo, por sí solos, resultan también exquisitos. Elija puerros jóvenes, ya que la planta madura de mayor tamaño presenta hojas externas duras.

Cueza al vapor los puerros cortados en rodajas hasta que estén tiernos y enfríelos de inmediato bajo el chorro de agua fría para detener así la cocción.

Sírvalos dispuestos en una fuente, rociados con una vinagreta bien aromatizada. Refrigérelos y sírvalos decorados con eneldo.

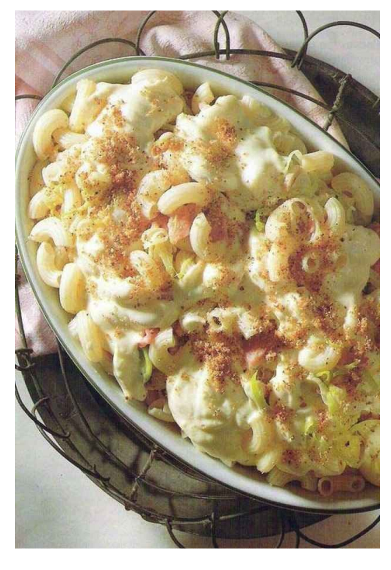
PREPARAR LOS PUERROS

Perteneciente a la familia de la cebolla, el puerro difiere de ésta en la forma cilíndrica y no redonda del bulbo, mientras que las hojas son alargadas, planas y anchas. Tiene un sabor parecido a la cebolla, pero más delicado.

La parte comestible es básicamente el tallo blanco. Una vez extraídas las raíces, las hojas verdes y la capa externa se lava el puerro a fondo para eliminar los posibles restos de tierra y de arena.

El puerro se utiliza como verdura en la preparación de potajes y tartas saladas, siendo el principal ingrediente de sopas como la Vichysoisse y la Cock-a-leekie

CODITOS CON PUERRO
Y BEICON



INGREDIENTES para 4-6 personas:
350 g. de coditos
3 puerros pequeños picados
3-4 lonchas magras de beicon picadas
30 g. de mantequilla
60 g. de mantequilla adicional
2 cucharadas de harina
2 ¼ tazas de leche
¼ de taza de queso sabroso rallado
Una pizca de nuez moscada
¼ de taza de nata líquida
2 cucharadas de queso Parmesano rallado
1 cucharada de pan rallado seco
Una pizca de pimienta de Cayena

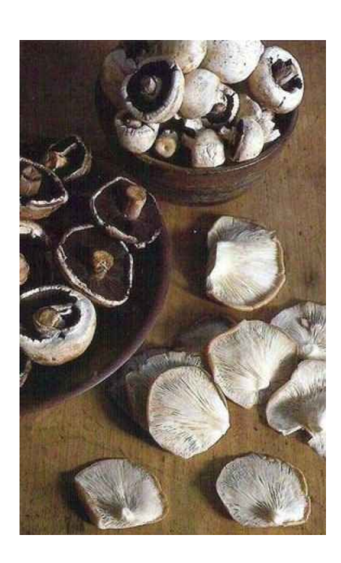
PREPARACIÓN:
Cueza los coditos al dente de 10 a 12 minutos, en un cazo grande con agua hirviendo. Escúrralos, aclárelos bajo el chorro de agua fría y páselos a una fuente de horno llana y engrasada. Saltee los puerros y el beicon en mantequilla durante 2 o 3 min. y mézclelo todo con la pasta. Caliente la mantequilla adicional en un cazo, añada la harina y rehóguela un minuto. Retire el cazo del fuego, añada gradualmente la leche y remueva sin cesar de nuevo sobre el fuego hasta que empiece a hervir la salsa. Incorpore entonces el queso, la nuez moscada y la nata líquida.
Nape la pasta con la salsa y espolvoree por encima el Parmesano, el pan rallado y la pimienta. Hornee durante 30-40 min. a 180º.

PUERROS CON SABROSO
ARROZ INTEGRAL

INGREDIENTES 4-6 personas:
4 puerros
1 cucharada de mantequilla
1 diente de ajo majado
½ pimiento rojo picado
125 g. de champiñones picados
½ taza de arroz integral de cocción rápida, lavado.
1 taza de caldo de pollo

PREPARACIÓN:
Lave y corte los puerros en rodajas de 5 cm. de largo, retirando los extremos. Funda la mantequilla en una cacerola y saltee en ella los puerros, el ajo, el pimiento y los champiñones durante 2 o 3 min. Agregue el arroz, remueva al fuego 1 o 2 min. y vierta el caldo. Condimente al gusto. Tape la cacerola y deje cocer a fuego lento de 25 a 30 min. o hasta que el arroz haya absorbido prácticamente todo el caldo y esté tierno.

SETAS



De entre las múltiples especies de hongos comestibles existentes, las variedades más abundantes en las tiendas especializadas durante todo el año son las setas silvestres y las de cultivo. Estas últimas se cosechan generalmente jóvenes, en forma de botón o de copa, una vez que el sombrerillo se ha abierto parcialmente. Las setas silvestres maduras tienen forma aplanada, con laminillas de color marrón oscuro y un sabor más fuerte. Las pálidas setas de ostra se encuentran cada vez con mayor facilidad en el mercado y pueden consumirse crudas o preparadas del mismo modo que los champiñones botón o silvestres.

Las setas se conservan en buen estado durante una semana en el frigorífico, dentro de una bolsa de papel o envueltas no demasiado fuerte en papel y colocadas en el cajón de las verduras o en la parte inferior de la nevera. No conviene guardarlas juntas a la vez en grandes cantidades, ya que transpirarían y adoptarían un aspecto viscoso con rapidez.

CONSEJO PRÁCTICO

Al preparar las setas, no las ponga nunca a remojo. Frote los sombrerillos con un paño húmedo para eliminar cualquier resto de abono y retire los tallos. Evite pelar las setas, a menos que sea absolutamente necesario. Déjelas enteras o córtelas en láminas si es preciso. Las setas resultan más sabrosas, aromáticas, digeribles y nutritivas cuanto menos cocinadas estén, de modo que el proceso de cocción debe ser, rápido y sencillo.

PATÉ CREMOSO
DE CHAMPIÑONES



INGREDIENTES 6 personas:
250 gr. de champiñones finamente picados
1 cucharada de cebolla finamente picada
125 grs. de mantequilla
90 grs. de queso fresco, reblandecido y cortado en daditos
Unas gotas de salsa Worcestershire

PREPARACIÓN:
Sofría los champiñones y la cebolla en mantequilla hasta que estén tiernos, 3 min. o cuézalos al microondas tapados a máxima potencia 1 o 2 minutos.
Pase la mezcla a una picadora o batidora, añada el queso fresco y la salsa Worcestershire y mézclelo todo hasta obtener una pasta fina. Condimente al gusto.
Vierta el paté en una vasija o en seis cazoletas individuales. Déjelo enfriar, tápelo y refrigérelo hasta el momento de servirlo.



CONSEJO PRÁCTICO:
Para obtener un sabor más delicados puede sustituir la cebolla por una cucharada de cebollino picado finamente.

SOMBRERILLOS DE SETAS
A LA PARRILLA

INGREDIENTES 4-6 personas:
500 grs. de setas tamaño mediano
2-4 dientes de ajo medianos y majados
60 grs. de mantequilla
2 cucharadas de queso Parmesano rallado
4 cucharadas de pan rallado
4 cucharadas de bacon, sin corteza y cortado en daditos.

PREPARACIÓN:
Frote las setas con un paño y retire los tallos con cuidado. Píquelos finamente y mézclelos con el ajo majado.
Chafe la mantequilla con un tenedor y mézclela junto con el queso, el pan rallado y los tallos de las setas. Fría o ase a la parrilla el bacon hasta que esté crujiente, déjelo escurrir sobre papel de cocina e incorpórelo a la mezcla de queso.
Rellene con ésta los sombrerillos y colóquelos en la parrilla para que se doren con rapidez.

COSEJO PRÁCTICO:
Las setas pueden servirse como entremés acompañadas de tostadas recién hechas o costrones fritos.

CHAMPIÑONES MARINADOS

INGREDIENTES para 2 tazas:
500 grs. de champiñones botón
½ taza de agua
1 cucharada de zumo de limón
½ taza de vinagre de vino blanco o tinto
1 cebolla pequeña finamente picada
1 diente de ajo pequeño pelado
1 hoja de laurel
2 cucharadas de aceite
1 ½ cucharadas de salsa de tomate

PREPARACIÓN:
Caliente los champiñones en una cacerola en agua y limón hasta que hierva el agua. Baje el fuego y deje hervir de 2 a 3 minutos hasta que estén tiernos. Escúrralos y póngalos en un cuenco.
Mezcle en un cazo el vinagre, la cebolla, el ajo y la hoja de laurel. Baje el fuego y deje hervir hasta que la cebolla esté tierna. Añada el aceite y la salsa de tomate y condimente al gusto.
Vierta la marinada sobre los champiñones, tápelos y refrigérelos toda la noche.
Retire el ajo y la hoja de laurel antes de servir.

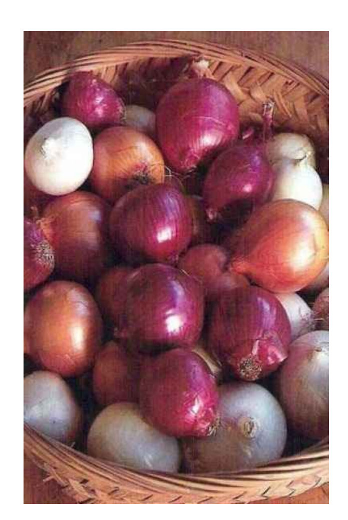


POLLO CON CHAMPIÑONES

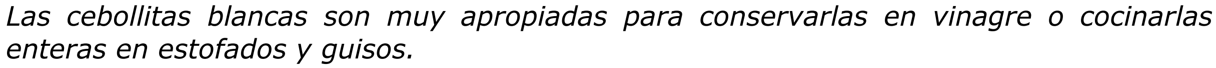
INGREDIENTES para 4 personas:
4 filetes de pechuga de pollo
2 cucharaditas de salsa de ostras
2 cucharaditas de salsa de soja
1 cucharadita de salsa China a base de soja
2 cucharaditas de fécula de maíz
½ cucharadita de aceite de sésamo
3 cebolletas
1 cebolla
2 cucharadas de aceite
125 grs. de champiñones botón

PREPARACIÓN:
Corte el pollo en tiras de 1 cm., mézclelo con las salsas, la fécula de maíz y el aceite de sésamo, revuelva bien y deje reposar 20 min.
Corte la cebolla en cuartos pequeños y las cebolletas en trozos de 3 cm. de longitud. Caliente la mitad del aceite en una sartén, añada todas las cebollas y sofríalas hasta que estén tiernas. Agregue los champiñones y mézclelo todo a fuego fuerte 1 min. Retírelos de la sartén.
Añada el aceite restante a la sartén, incorpore el pollo y fríalo a fuego fuerte hasta que se dore. Devuelva la mezcla de champiñones a la sartén y fría todo 1 min. más hasta que esté caliente.

<u>CEBOLLA</u>



La cebolla es una de las plantas cultivadas más antiguas. Su uso como verdura se remonta a tiempos prehistóricos y ya en los primeros libros de la Biblia se hace mención de ella. Numerosos dibujos y pinturas de templos egipcios muestran su uso como ofrenda sacrificial en las manos de los sacerdotes.
Las cebollas se secan ligeramente antes de su comercialización, por ello están recubiertas por pieles secas y finas como el papel.
Se diferencian en cuanto al sabor, que oscila entre el suave y el acre, y las propiedades de conservación.
La cebolla de color castaño y sabor fuerte se utiliza principalmente en sopas y potajes, entre otras preparaciones. Se conserva bien y existe durante todo el año.
La cebolla roja, de sabor dulce y suave, es muy apreciada en ensaladas y cortada en aros como elemento decorativo.
La variedad blanca, de sabor suave se consume cruda y troceada en ensaladas o salteada en platos asiáticos.



Las cebollitas blancas son muy apropiadas para conservarlas en vinagre o cocinarlas enteras en estofados y guisos.
Elija las cebollas secas al tacto, de piel suave y brillante.

<u>PARA NO LLORAR:</u>
Pele las cebollas bajo el grifo de agua fría para reducir el vapor en el aire. También resulta práctico tener cerca un cuenco lleno de agua para mojar en él la cebolla troceada.

CEBOLLAS EN CONSERVA

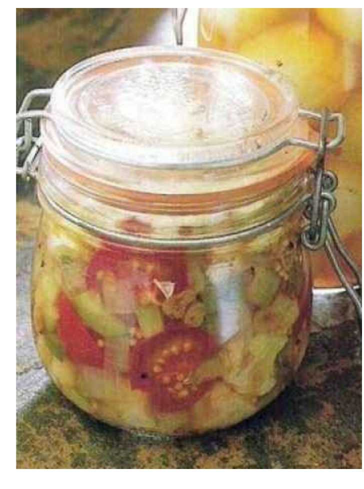
INGREDIENTES:
1 K. de cebollitas blancas
1 ¾ tazas de sal
9 tazas de agua
3 tazas de vinagre blanco
1 taza de vinagre de estragón
1 cucharada de granos de pimienta negra
½ cucharadita de pimienta de Jamaica
2 cucharadas de azúcar moreno
2 clavos de especia enteros
1 rama de canela



PREPARACIÓN:
Lave las cebollas sin pelar y póngalas en un cuenco. Mezcle la mitad de la sal con la mitad del agua y vierta la salmuera sobre las cebollas hasta cubrirlas por completo. Añada peso con un plato para asegurarse de que quedan sumergidas y déjelas en reposo durante 12 horas. Escurra y pele las cebollas y colóquelas en un cuenco limpio. Mezcle la sal y el agua restantes, cubra con la salmuera las cebollas y déjelas reposa, ahora 24 horas. Escúrralas y lávelas. Métalas en tarros de conserva, dejando suficiente espacio libre en la parte superior.
Ponga el vinagre, los granos de pimienta, las especias y el azúcar en una cacerola y remuévalo todo a fuego lento hasta que se disuelva el azúcar. Llévelo a ebullición y déjelo hervir durante 5 min.
Páselo por un tamiz fino y viértalo sobre las cebollas, dejando como mínimo 1 cm. de líquido por encima de ellas. Tápelas y déjelas en conserva durante tres meses.

CONSERVA A LA MOSTAZA

INGREDIENTES
1 pepino pequeño picado
3 cebollas picadas
750 g. de tomates troceados
1 coliflor grande lavada y cortada en ramilletes
¼ de taza de sal
2 ½ tazas de vinagre de vino blanco
1 cucharadita de jengibre molido
1 cucharadita de pimienta negra
1 cucharadita de hierbas para conservas
2 cucharaditas de mostaza en polvo
Unas cuantas semillas de cilantro
1 taza de azúcar moreno
2/3 de taza de pasas sultanas



PREPARACIÓN:
Disponga por capas las verduras y la sal en un cuenco. Cúbralas con agua fría, tápelas con papel de aluminio y déjelas en un lugar fresco 24 horas. Aclárelas y escúrralas por completo; mézclelas junto con los ingredientes restantes en una cacerola grande a fuego lento, removiendo hasta que se haya disuelto el azúcar. Llévelo todo a ebullición y déjelo hervir hasta que estén tiernas las verduras, unos 20 min. removiendo de vez en cuando. Guárdelo en tarros de conserva.

CEBOLLAS A LA MEXICANA

INGREDIENTES:

6 cebollas medianas
20 grs. de mantequilla
1 cucharada de harina
Guindilla en polvo
1/3 taza de leche
1 cucharada de pimiento
¼ de taza de queso Cheddar rallado
¼ de taza de granos de maíz escurridos



PREPARACIÓN:

Cueza las cebollas en agua hirviendo salada durante 10 min. Sáquelas del agua y déjelas enfriar ligeramente. Corte la parte superior e inferior de las cebollas y pélelas con cuidado. No retire de todo la raíz para evitar que las capas se separen. Vacíelas con una cuchara y pique el interior para obtener dos cucharadas que mezclará con el relleno.

Derrita la mantequilla en una cacerola y agregue removiendo la harina, la guindilla en polvo y, por último, la leche hasta que la mezcla se espese y hierva. Añada el pimiento picado, el queso, el maíz y las dos cucharadas de cebolla picada. Condimente al gusto.

Rellene las cebollas con la masa, derramando un poco por los lados. Hornéelas en una fuente a 200º durante 30 min.

ENSALADA CALIENTE
DE CEBOLLA

INGREDIENTES:

Salsa:

400 grs. de tomates de lata escurridos
2 cebollas troceadas
3 dientes de ajo majados
1 bouquet garní
1 ramita de albahaca
¼ de taza de aceite de oliva

Ensalada:

1 Kg. de cebollas pequeñas
100 grs. de pasas sultanas
1 taza de vinagre de vino blanco
½ taza de aceite de oliva
1 bouquet garní
2-3 cucharadas de azúcar



PREPARACIÓN:

Mezcle todos los ingredientes de la salsa y déjelos cocer a fuego medio durante 30 min. o hasta que se espese el sofrito. Páselo por un tamiz y presiónelo con una cucharada de madera para extraer la mayor cantidad de líquido posible. Pele las cebollas y póngalas en una cacerola grande de fondo pesado. Agregue la salsa, los demás ingredientes y el agua suficiente para cubrir las cebollas. Llévelo todo a ebullición removiendo. Baje el fuego y deje hervir sin tapar durante una hora hasta que las cebollas estén tiernas. Condimente al gusto, agregando un poco más de azúcar para contrarrestar la acidez.

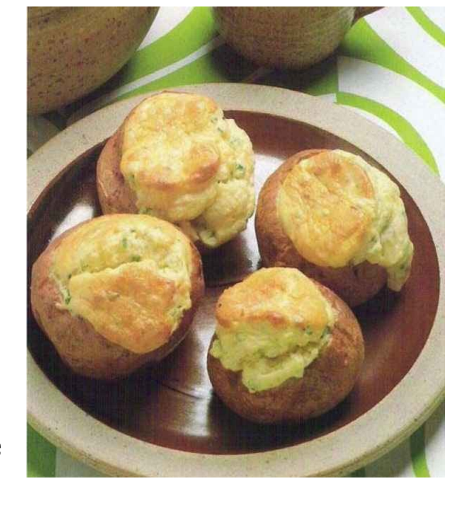
Sirva la ensalada caliente o déjela enfriar para que tome gusto. Resulta ideal como acompañamiento de carne a la parrilla.

PATATA



El descubrimiento del valor de la patata como alimento básico data de tiempos prehistóricos pues se atribuye a los incas de Perú. Introducida en Europa por los conquistadores españoles, hoy en día se ha convertido, junto con el arroz, en uno de los alimentos más importantes del mundo.
El consumo de este tubérculo, rico en fécula, vitamina C, aminoácidos, proteínas, tiaminas y ácido nicotínico, no produce en sí aumento de peso, a menos que se combine con productos como la mantequilla o la nata líquida. La patata contiene un 99'9 por ciento de materia no grasa, por lo que servida sin suculentas salsas engorda tanto como una pera. Al concentrarse gran cantidad de propiedades nutritivas justo bajo su piel, es recomendable dejarlas siempre sin mondar siempre que sea posible.

SOUFFLÉ DE PATATAS

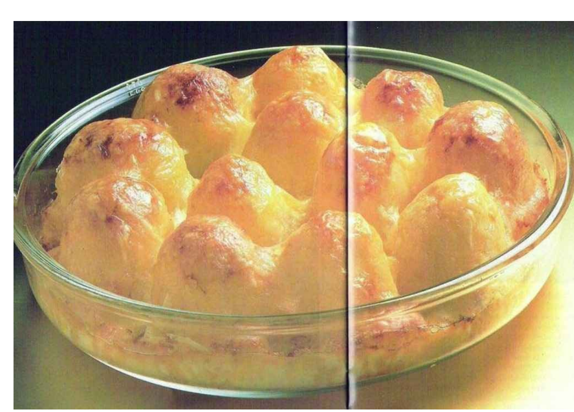


INGREDIENTES para 4 personas:
4 patatas grandes viejas
1 taza de queso Cheddar rallado
4 cucharadas de crema agria
1 cucharada de cebollino picado
1 cucharada de perejil picado
Una pizca de pimentón
2 yemas de huevo
3 claras de huevo



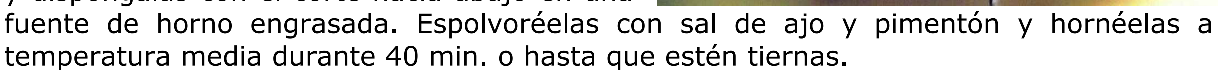
PREPARACIÓN:
Lave las patatas pinchadas varias veces con una brocheta y hornéelas a 180º durante 1 hora y media. Deben quedar tiernas pero enteras. Quíteles la parte superior y vacíe el centro. Deje un poco de pulpa en la piel para que ésta sirva de funda.
Chafe la pulpa de las patatas junto con el resto de los ingredientes excepto la clara de huevo y condimente al gusto. Bata las claras a punto de nieve y mézclelas con la masa de patatas. Rellene las patatas vaciadas.
Hornéelas en una bandeja a 200º hasta que la parte superior se dore y aumente su volumen.

PATATAS CON QUESO
AL HORNO



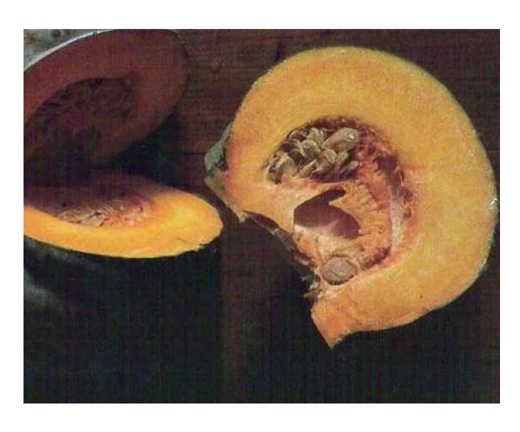
INGREDIENTES para 6 personas:
6 patatas grandes para cocer al horno, peladas
Mantequilla para engrasar la fuente
Un poco de sal de ajo
Pimentón
6-8 lonchas de queso
20 grs. de mantequilla derretida

PREPARACIÓN:
Parta las patatas por la mitad horizontalmente y dispóngalas con el corte hacia abajo en una fuente de horno engrasada. Espolvoréelas con sal de ajo y pimentón y hornéelas a temperatura media durante 40 min. o hasta que estén tiernas.



Corte el queso en trozos lo suficientemente grandes como para cubrir las patatas. Vierta por encima la mantequilla derretida y hornee el plato 6 o 7 min. o hasta que se haya fundido el queso.
VARIANTE:
Disponga tiras de jamón, cebolla o salmón ahumado sobre las patatas antes de cubrirlas con el queso para preparar un plato único.

CALABAZA



La calabaza es una planta trepadora perteneciente a la gran familia de las cucurbitáceas, que incluye el melón, la sandía, el peino y el calabacín.
Entre las numerosas variedades existentes se encuentra la calabaza común, la gigante, la almizclera y la vinatera. Excepto esta última la calabaza se vende generalmente por trozos, lo cual permite comprobar si su carne presenta un aspecto algo seco y un intenso color dorado o naranja.
En Estados Unidos, el pastel de calabaza constituye un postre tradicional del Día de Acción de Gracias y Navidad. Esta hortaliza se emplea también hervida o al horno, triturada en tortas, mermeladas, confituras y conservas y como ingrediente ideal para preparar deliciosas sopas.
Elija la calabaza de gran peso en relación a su tamaño y corteza tersa y consistente. Si desea utilizar la calabaza vaciada como recipiente para servir, escoja un ejemplar de forma atractiva y base estable.

SOPA DE CALABAZA AL CURRY

INGREDIENTES para 6 personas:
1 cebolla mediana picada
1 diente de ajo majado
60 grs. de mantequilla
750 grs./1 Kg. de calabaza pelada, cortada en dados cocida al vapor y triturada
1 cucharada de curry en polvo
Una pizca de azúcar y de nuez moscada
1 hoja de laurel
4 tazas de caldo de pollo
2 tazas de leche
¼ de taza de nata líquida
Pimienta negra recién molida
Cebollino para decorar



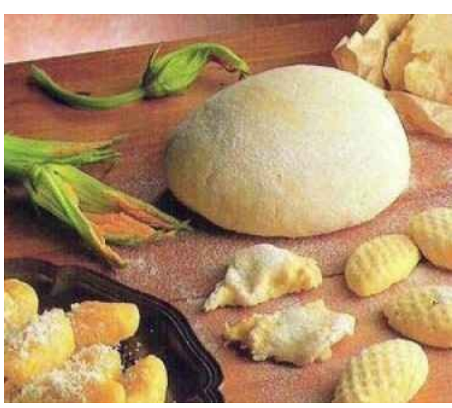
PREPARACIÓN:
En una cacerola grande, rehogue la cebolla y el ajo en mantequilla hasta que estén tiernos durante unos 5 min. Agregue la calabaza triturada, el curry en polvo, el azúcar, la nuez moscada y la hoja de laurel. Condimente al gusto, añada removiendo el caldo y déjelo cocer hasta que hierva. Baje el fuego y deje cocer durante 30 min. retire la sopa del fuego y deseche la hoja de laurel. Incorpore removiendo la leche y caliente la sopa 2 o 3 min. Sírvala decorada con crema agria, pimienta y cebollino picado.
SUGERENCIA PARA SERVIR:
Sirva la sopa en una calabaza vaciada. Para ello, debe cortar la parte superior de una calabaza cruda (de 2 K.) y eliminar las semillas y la pulpa. Coloque de nuevo la tapadera y hornee la calabaza a 180º durante 1 ½ hora hasta que esté tierna.
Una vez fuera del horno, vacíe el interior de la calabaza sin romper la corteza. Use la carne para preparar la sopa.

PASTEL DE CALABAZA
CON ESPECIAS

INGREDIENTES para 10 o 12 personas:
180 grs. de mantequilla
1 cucharadita de ralladura de naranja
1 taza de azúcar extrafino
3 huevos
¾ de taza de calabaza triturada y fría (unos 300 grs. sin cocer)
½ taza de ciruelas pasas picadas
2 tazas de harina de fuerza
½ cucharadita de especias mixtas
¼ de taza de zumo de naranja

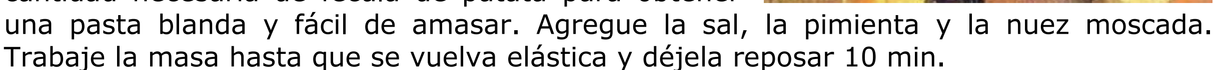
PREPARACIÓN:
Engrase y cubra un molde redondo de 20 cm.
Bata la mantequilla, la ralladura de naranja y el azúcar hasta obtener una mezcla ligera y esponjosa. Incorpore los huevos de uno en uno, batiendo bien tras cada adición. Añada removiendo la calabaza y las ciruelas. Agregue la harina tamizada y las especias alternándolas con el zumo de naranja.
Pase la mezcla al molde preparado y hornéelo de 40 a 45 min. a 180º. Déjelo reposar 5 min. antes de volcarlo sobre una rejillas para que se enfríe.

ÑOQUIS DE CALABAZA



INGREDIENTES para 4 personas:
2 tazas de calabaza triturada
50 grs. de sémola
50-100 grs. de fécula de patata
Sal, pimienta blanca y nuez moscada
100 grs. de mantequilla
Parmesano recién rallado

PREPARACIÓN:
Empiece a trabajar la calabaza triturada en un cuenco grande junto con las harinas. Use toda la sémola y la cantidad necesaria de fécula de patata para obtener una pasta blanda y fácil de amasar. Agregue la sal, la pimienta y la nuez moscada. Trabaje la masa hasta que se vuelva elástica y déjela reposar 10 min.



Separe trocitos de la masa de 2 cm. de longitud, enróllelos entre los dedos con rapidez para alisar la superficie y presiónelos con el pulgar contra el reverso de un tenedor o un rallador para darles la forma de los ñoquis. Espolvoréelos con fécula de patata y déjelos reposar de 10 a 12 minutos.
Derrita la mantequilla en una cacerola hasta que esté dorada. Manténgala caliente.
Cueza los ñoquis por tandas pequeñas en agua hirviendo salada. Cuando emerjan a la superficie retírelos con una espumadera y páselos a cuencos calientes. Vierta la mantequilla sobre los ñoquis y sírvalos espolvoreados de Parmesano.

<u>ESPINACAS</u>



La espinaca es una verdura originaria de Persia. Sus hojas verdes, brillantes, resultan deliciosas tanto si se consumen crudas en ensaladas como hervidas y empleadas en multitud de platos.
Dado su rápido deterioro, deben consumirse recién recogidas. Las espinacas en estado óptimo presentan hojas frescas y crujientes de color intenso, con lo cual conviene descartar las hojas amarillentas y mustias. Por otra parte, las espinacas deben tener un agradable aroma terroso.
Las hojas de espinacas son ricas en vit. A, C y en minerales. Es necesario lavarlas 2 o 3 veces en agua fría para eliminar todo rastro de tierra.
Cueza las espinacas en una cacerola que no sea de aluminio, sólo con el agua propia de las hojas durante 3 o 5 min. y seguidamente, escúrralas.

TERRINA DE ESPINACAS
Y HORTALIZAS

INGREDIENTES para 4-6 personas:
1 puerro bien lavado
2 tazas de guisantes frescos o congelados
4 tazas de espinacas picadas
1 huevo
½ cucharadita de estragón seco
¼ de cucharadita de nuez moscada
3 tazas de zanahorias troceadas
Pimienta negra recién molida
60 grs. de mantequilla
½ taza de agua
2 cucharadas de harina

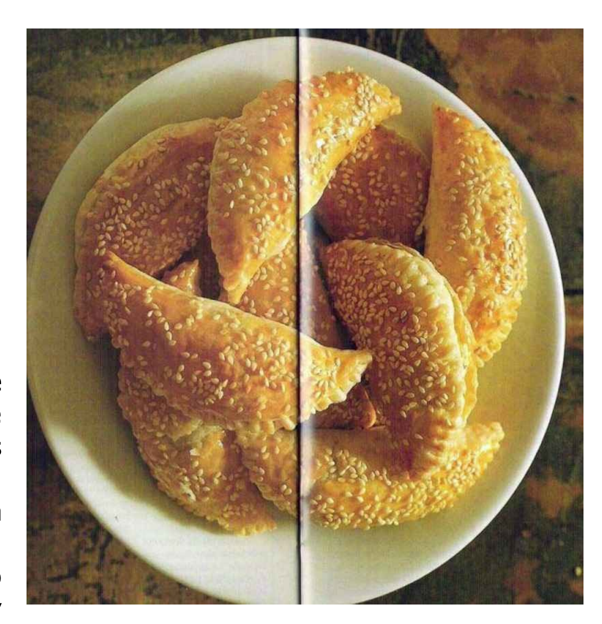
PREPARACIÓN:
Trocee la parte blanca del puerro en rodajitas y cuézalas al vapor hasta que estén tiernas. Cubra un molde rectangular con papel encerado untado con aceite y coloque encima el puerro hervido, presionándolo para que quede una capa fina.
Cueza los guisantes en agua hirviendo y sobre ellos las espinacas al vapor. Cuando los guisantes estén tiernos, escúrralos y mézclelos con las espinacas, el huevo, el estragón y la nuez moscada en una batidora o picadora hasta reducirla todo a puré.
Distribuya la mezcla de guisantes y espinacas sobre los puerros y alise la superficie con la espátula.
Cueza las zanahorias con la pimienta, la mantequilla y el agua hasta que estén tiernas. Escurra todo el líquido y haga puré las zanahorias junto con la harina. Reparta este puré sobre las espinacas y alise la superficie. Golpee con cuidado el molde para eliminar las posibles burbujas de aire.
Cubra la terrina con papel encerado y 3 o 4 capas de papel de aluminio. Hornéela a 180º durante 1 hora y media. Refrigérela 2 horas antes de darle la vuelta sobre una fuente para servir. Resulta deliciosa acompañada con salsa de tomate.

SALSA DE TOMATE

INGREDIENTES:
425 grs. de tomates en conserva sin escurrir
2 cucharadas de concentrado de tomate
1 diente de ajo majado
1 cebolla pequeña picada
¼ de taza de vino blanco
1 cucharada de albahaca fresca picada
Pimienta negra al gusto

PREPARACIÓN:
Ponga en una cacerola los tomates, el concentrado de tomate, el ajo, la cebolla, el vino, la albahaca y la pimienta y déjelo hervir todo 30 min.
Reduzca la salsa a puré y pásela por un tamiz fino. Refrigérela y sírvala con la terrina.

EMPANADILLAS DE ESPINACAS



INGREDIENTES para 4-6 personas:
500 grs, de pasta de hojaldre preparada
750 grs. de espinacas descongeladas
¾ de taza de queso sabroso rallado
Una pizca de nuez moscada
2 yemas de huevo batidas
Zumo de un limón
1 huevo batido
1 cucharada de semillas de sésamo

PREPARACIÓN:
Extienda con el rodillo la pasta de 3 mm. de grosor y córtela en discos de 10 cm. de diámetro con ayuda de un cortapastas redondo.
Escurra las espinacas y prénselas para extraer la mayor cantidad posible de agua. Córtelas bien finas y póngalas en un cuenco con el queso rallado y la nuez moscada y sazónelas. Añada las yemas de huevo, el zumo y mézclelo todo bien.
Reparta las espinacas entre los discos y humedezca los bordes. Doble la pasta sobre el relleno y selle los bordes. Pinte la pasta con huevo batido y esparza el sésamo por encima.
Hornee las empanadillas en una bandeja engrasada a 200º durante 20 min.

BROTES

Los brotes de semillas tienen un valor alimenticio prácticamente incomparable en relación a su coste, volumen y facilidad de preparación. Al germinar las semillas, el almidón que contienen se desprende y se transforma en vitaminas, minerales y proteínas, convirtiéndolas en un alimento muy nutritivo. Los brotes de soja y de alfalfa son ejemplos conocidos, si bien puede experimentarse con legumbres secas y con numerosos tipos de cereales. Su cultivo en tarros de conserva es rápido y sencillo y la germinación se produce en pocos días.

INSTRUCCIONES PARA LA GERMINACIÓN

Al germinar, las semillas aumentan hasta 10 veces de volumen respecto a su tamaño original, por lo que debe utilizarse un tarro grande adecuado a las necesidades de crecimiento. Primero debe ponerlas en remojo 12 horas en un tarro de cristal, lavarlas y escurrir el agua. Cierre el tarro con un trozo de muselina o estopilla sujeta con una goma o una cuerda.

Coloque el tarro tumbado en un lugar cálido pero sin exponerlo a la luz directa. Para mantener las semillas humedecidas riéguelas dos veces al día y elimine todo el líquido, ya que de lo contrario, se pudrirían.

Siga regando y escurriendo las semillas hasta que estén listas para su consumo.

CRÊPES DE BROTES
DE ALFALFA Y AGUACATE



INGREDIENTES para 4 personas:
Masa para crêpes saladas:
2 huevos
2 tazas de leche
2/3 de tazas de harina
2 cucharadas de aceite
Relleno:
250 grs. de requesón
2 aguacates troceados
2 tazas colmadas de brotes de alfalfa
4 cucharadas de cebolletas picadas
Mantequilla para freír
Zumo de limón

PREPARACIÓN:
Mezcle en un cuenco los ingredientes de las crêpes y bátalos con una batidora o una picadora hasta obtener una masa homogénea. Refrigérela una hora antes de utilizarla.
Cueza las crêpes en una sartén engrasada, utilizando dos cucharadas de la masa para cada una.
Mezcle el requesón y las cebollas y extienda la mezcla sobre una mitad de las crêpes preparadas. Cúbrala con trozos de aguacate y brotes de alfalfa. Pliegue las crêpes sobre el relleno y fríalas ligeramente con un poco de mantequilla hasta que el relleno esté caliente y la crêpe dorada y crujiente por ambos lados.
Sírvalas rociadas con un poco de zumo de limón.

PAN DE PITA CON JUDÍAS MUNGO Y ATÚN

INGREDIENTES para 4 personas:
125 grs. de judías mungo cocidas
1 aguacate troceado
100 grs. de atún en conserva escurrido
2 cucharadas de mayonesa
4 panes de pita pequeños
100 grs. de brotes de alfalfa

PREPARACIÓN:
Mezcle las judías con el aguacate, el atún y la mayonesa. Parta el pan pita de modo que quede en forma de bolsillo.
Rellénelo con una cuarta parte de la mezcla de atún y cúbralo todo con los brotes de alfalfa.

SALTEADO CHINO DE BUEY Y VERDURAS

INGREDIENTES para 4 personas:
2 cucharadas de aceite vegetal
500 grs. de carne magra de buey cortada en tiritas finas
60 grs. de champiñones troceados
1 zanahoria cortada en juliana
230 grs. de castañas de agua escurridas
3 cebolletas cortadas en juliana
1 pimiento cortado en juliana
1 tallo de apio cortado en juliana
250 grs. de brotes de soja, lavados y arreglados
2 dientes de ajo
1 cucharada de jengibre fresco picado
½ taza de caldo de carne
2 cucharaditas de salsa de soja
1 cucharada de Jerez seco
2 cucharaditas de fécula de maíz

PREPARACIÓN:
Caliente aceite, dore en él la carne en pequeñas tandas y resérvela. Incorpore a la sartén los champiñones, rehóguelos 1 min. y retírelos.
Agregue la zanahoria, las castañas de agua, las cebolletas, el pimiento, el apio, los brotes de soja, el ajo y el jengibre y saltéelo todo removiendo durante 1 min.
Mezcle el caldo, la salsa de soja, el Jerez y la fécula de maíz. Añádalo todo a la sartén junto con la carne y los champiñones y remueva hasta que espese. Sirva este plato acompañado de arroz cocido al vapor.

GADO-GADO



INGREDIENTES para 6-8 personas:
2 zanahorias grandes cortadas en juliana
200 grs. de judías verdes, limpias y cortadas en diagonal
200 grs. de brotes de soja
1 taza de col rallada
1 cebolla grande picada
1 pepino en rodajas finas
3 huevos duros
2 cucharadas de cebolleta picada
Salsa:
1 taza de cacahuetes sin sal tostados
3 dientes de ajo pelados
1/3 de taza de azúcar
2 cucharadas de agua
¼ de taza de zumo de limón

PREPARACIÓN:
Blanquee las zanahorias y las judías en agua hirviendo durante 2 min., enfríelas después bajo el chorro de agua fría y escúrralas. Blanquee los brotes de soja, la col y la cebolla durante 1 min., enfríelos bajo el grifo, escúrralo y reserve.
Disponga decorativamente las hortalizas en una fuente con el pepino y los huevos troceados y refrigérelo todo.
Mezcle todos los ingredientes de la salsa en una batidora o picadora hasta obtener una salsa homogénea. Condiméntela al gusto, aderece con ella la ensalada y decore ésta con las cebolletas.
NOTA:
El horno microondas puede utilizarse para blanquear las hortalizas. Emplee ¼ de taza de agua y el mismo tiempo que se indica en la receta.

ENSALADA DE ALFALFA
Y RÁBANO

INGREDIENTES para 4 personas:
1 lechuga romana lavada y escurrida
75 grs. de brotes de alfalfa
1 manojo de rábanos picados
6 cebolletas picadas
1 cucharada de salsa de soja
1 cucharada de vinagre blanco
2 cucharadas de aceite de sésamo claro
1 diente de ajo majado

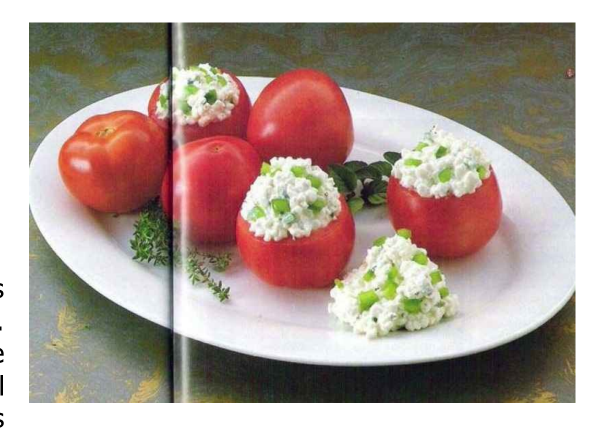
PREPARACIÓN:
Disponga la lechuga en una fuente y cúbralas con los brotes, los rábanos y las cebolletas. Mezcle la salsa de soja, el vinagre, el aceite y el ajo. Aderece con esta salsa la ensalada y sirva de inmediato.

TOMATES



De color llamativo y sabor no menos intenso, los tomates constituyen uno de los alimentos indispensables de la cocina cotidiana. Se consumen solos, en sopas y ensaladas, en salsas y estofados, o rellenos, asados o al horno.
Además de las variedades redondas existen tomates ovalados, acanalados, en forma de pera y tomates cereza rojos y amarillos.
Los tomates son una fuente valiosa de vitaminas C y A y una de las pocas hortalizas cuyo contenido vitamínico no disminuye en exceso durante la cocción. Para preservar al máximo sus propiedades nutritivas conviene preparar los tomates inmediatamente antes de su cocción.

TOMATES SABROSOS



INGREDIENTES para 6 personas:
12 tomates medianos
2 tazas de queso para untar
½ pimiento verde sin semillas y picado
¼ de cucharadita de albahaca picada
Una pizca de albahaca seca

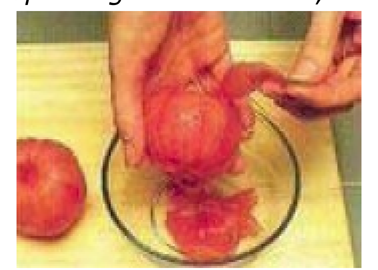
PREPARACIÓN:
Parta los tomates por la mitad y elimine las semillas y las membranas con una cucharilla. Vuélquelos sobre una bandeja para que suelten un poco de líquido mientras prepara el relleno y séquelos con papel de cocina antes de rellenarlos.
Mezcle bien el resto de los ingredientes, condimente al gusto y rellene con el preparado los tomates.
NOTA:
Los tomates redondos y consistentes son ideales por su vistosidad para preparar multitud de rellenos. Pueden servirse sin más como primer plato o aperitivo, o dispuestos en una fuente para dar a la mesa un toque decorativo.

TÉCNICAS PARA LA PREPARACIÓN DE LOS TOMATES



PELAR LOS TOMATES:

La extensa comercialización de los tomates ya pelados en lata a bajo coste convierte esta técnica en una práctica innecesaria para la preparación de sopas o guisos sencillos, si bien en algunas recetas el uso de tomates recién pelados resulta inestimable.



Para pelar un fruto maduro, quite el corazón con un cuchillo y afilado y trace una cruz en el otro extremo. Ponga los tomates a remojo cubiertos con agua hirviendo durante 10 segundos o hasta que la piel empiece a despegarse. Retírela y corte la flor que se forma en el extremo.



DESPEPITAR LOS TOMATES:

El tiempo y esfuerzo necesarios para realizar esta operación tan sencilla encuentran su recompensa en el momento de la cocción. Las semillas de los tomates pueden echar a perder el aspecto y la textura de algunos platos y, al cocerse, podrían dar un toque ligeramente amargo a una preparación de sabor delicado. Basta con partir los tomates por la mitad, transversalmente, y exprimir con cuidado cada mitad sobre un tamiz. Las semillas restantes se eliminan con una cucharilla Conviene guardar el líquido de los tomates, ya que puede tener alguna aplicación culinaria.





ELABORAR CONCENTRADO DE TOMATE:

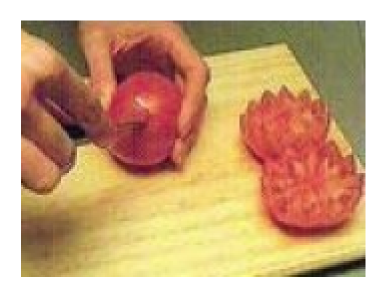
Los tomates pelados y sin semillas pueden cocerse para elaborar una sopa o salsa a partir de la pulpa tamizada, utilizarse para espesar un guiso o bien reducirse para obtener un concentrado espeso. Esta última opción es la mejor manera de conservar los tomates, ya que el concentrado ocupa un espacio mínimo y puede volver a usarse diluyéndose con un poco de caldo, agua o vino hasta que adquiera la consistencia deseada.



El concentrado se congela en pequeños recipientes o en bandejas para cubitos de hielo, se desmolda y se guarda en bolsitas de plástico. Así se conserva un año entero a menos que los tomates estuvieran muy maduros al cocerlos, en cuyo caso, conviene emplearlo en el plazo de un mes.

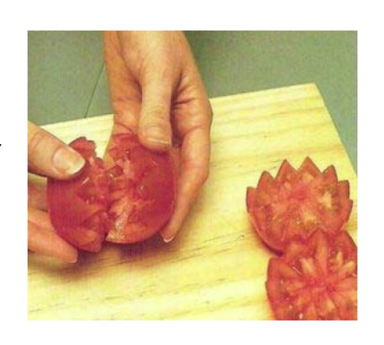
TÉCNICAS DE DECORACIÓN

Por su intenso color y versatilidad el tomate es un candidato ideal para utilizarse como adorno, prestándose a multitud de decoraciones, entre las cuales destacamos algunas de las predilectas.



CESTA DE TOMATE:

Con un cuchillo afilado practique cortes en zigzag desde el centro y divida el fruto en dos con cuidado, una vez que esté cortado alrededor.

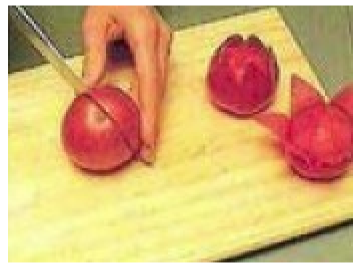




ROSAS DE TOMATE:

Con un cuchillo pequeño corte un trocito de la base de un tomate consistente y siga pelando el fruto en espiral, procurando que no se rompa la piel. Colóquela sobre una tabla, enróllela sin apretar para dar forma a la base de la rosa y sujétela con un palillo. Enrosque apretando una segunda tira de piel para formar la parte central de la flor. Colóquela en su lugar y sujete con un palillo.





TULIPANES DE TOMATE:

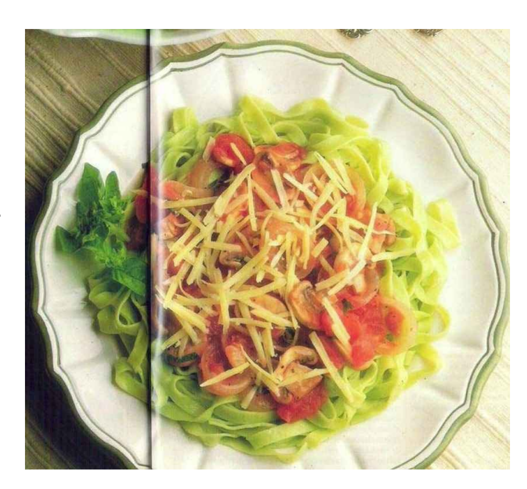
Haga seis cortes en diagonal, parta el tomate hasta la mitad y separe la piel con un cuchillo pequeño, procurando cortarla muy fina para que se seque. Los tulipanes sirven de vistoso adorno para ensaladas, fuentes de marisco y jamón ahumado.

Los tomates cereza rojos y amarillos añaden un toque final a las fuentes de carne y ensalada. Ensártelos en brochetas junto con pescado y hortalizas para preparar unos kebabs fuera de lo común.



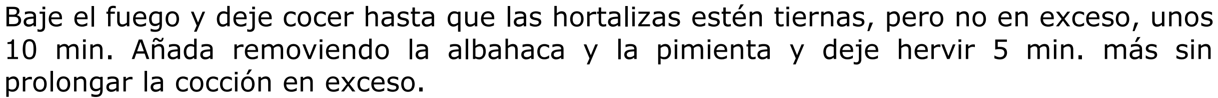
SALSA DE TOMATE
Y CHAMPIÑONES PARA PASTA

INGREDIENTES para 4-6 personas:
750 grs. de tomates maduros (o 810 grs. de tomates en lata)
250 grs. de champiñones cortados en láminas
2 cebollas medianas en láminas
1 diente de ajo pequeño majado
¼ de taza de albahaca fresca picada (o 3-4 cucharaditas de seca)
Pimienta recién molida
500 grs. de pasta verde fresca o seca
Queso sabroso rallado





PREPARACIÓN:
Pele y pique los tomates (o escurra y pique los tomates de lata). En una cacerola grande ponga a calentar los cuatro primeros ingredientes hasta que todo hierva.



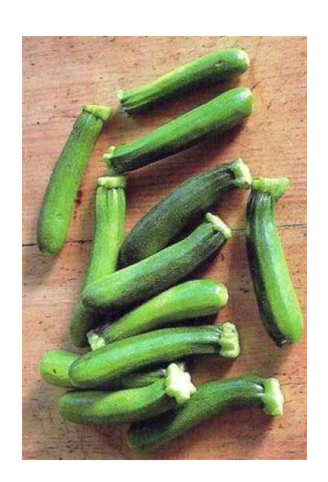
Baje el fuego y deje cocer hasta que las hortalizas estén tiernas, pero no en exceso, unos 10 min. Añada removiendo la albahaca y la pimienta y deje hervir 5 min. más sin prolongar la cocción en exceso.
Mientras tanto cueza la pasta fresca o seca en abundante agua hirviendo hasta que esté al dente, unos 5 o 7 min. si es fresca o unos 10 o 12 min. si es seco. Escurra.
Vierta la pasta en una fuente, cúbrala con la salsa caliente y esparza el queso por encima. Sirva más queso por separado.
NOTA:
La salsa contendrá gran cantidad de líquido. Si lo desea puede escurrir una parte del mismo y guardarlo para otros usos.

BOCADILLO DE QUESO
Y TOMATE

INGREDIENTES para 4 personas:
1 barra de pan
250 grs. de queso Mozzarella cortado en rodajas finas
3 tomates maduros cortados en rodajas
1 cucharada de albahaca picada
6 cucharadas de salsa vinagreta

PREPARACIÓN:
Parta la barra por la mitad a lo largo. Cubra una mitad con las rodajas de Mozzarella y tomate. Espolvoree de albahaca y aderece con la vinagreta. Ponga encima la otra mitad de pan y envuelva el bocadillo con papel de aluminio. Refrigere 30 min. y sírvalo cortado en trozos.

CALABACÍN

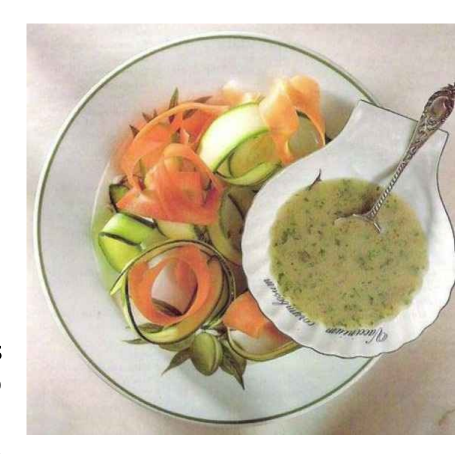


El calabacín es el fruto de la calabaza recogido antes de madurar. Los mejores ejemplares son los calabacines jóvenes, de piel tierna, ya que los frutos de mayor tamaño pierden su dedicado aroma y se endurecen. Para su preparación, tan solo es preciso lavarlos y cortarlos por los extremos. El calabacín no necesita pelarse, pero si presenta un tamaño considerable puede mondarse a tiras de forma que la corteza adquiera un aspecto rayado. Dada su versatilidad, esta hortaliza puede consumirse cruda con salsas, en ensaladas o cocinada en soufflé, al vapor, rellena, al horno o en terrinas.

TERRINA DE BUEY
Y CALABACÍN

INGREDIENTES para 4-6 personas:
500 grs. de carne picada de buey magra
1 cebolla rallada
1 calabacín grande rallado
1 diente de ajo majado
2 cucharaditas de salsa de soja
¼ de taza de pan rallado
1 huevo batido
PREPARACIÓN:
Mézclelo todo bien en un bol. Páselo a un molde alargado, aplástelo y hornee de 35 a 40 min. a 180º. Escúrralo y vuelque el molde sobre una fuente. Sírvalo frío o caliente

ENSALADA DE CALABACÍN
Y SALSA DE ANCHOAS



INGREDIENTES para 4-6 personas:
4 calabacines pequeños
2 zanahorias pequeñas
½ taza de aderezo italiano para ensaladas
3 filetes de anchoas bien picados
1 cucharada de albahaca recién picada o 1 cucharadita de albahaca seca
½ cucharadita de azúcar
PREPARACIÓN:
Lave y corte los extremos de los calabacines y las zanahorias. Con un pelador corte las hortalizas a lo largo de arriba abajo en tiras finas y déjelas reposar 5 min. en un cuenco con agua helada. Escúrralas, dispóngalas en una ensaladera y refrigérelas. Mezcle el resto de los ingredientes en una batidora o picadora. Vierta la salsa resultante sobre la ensalada de calabacín justo antes de servirla.